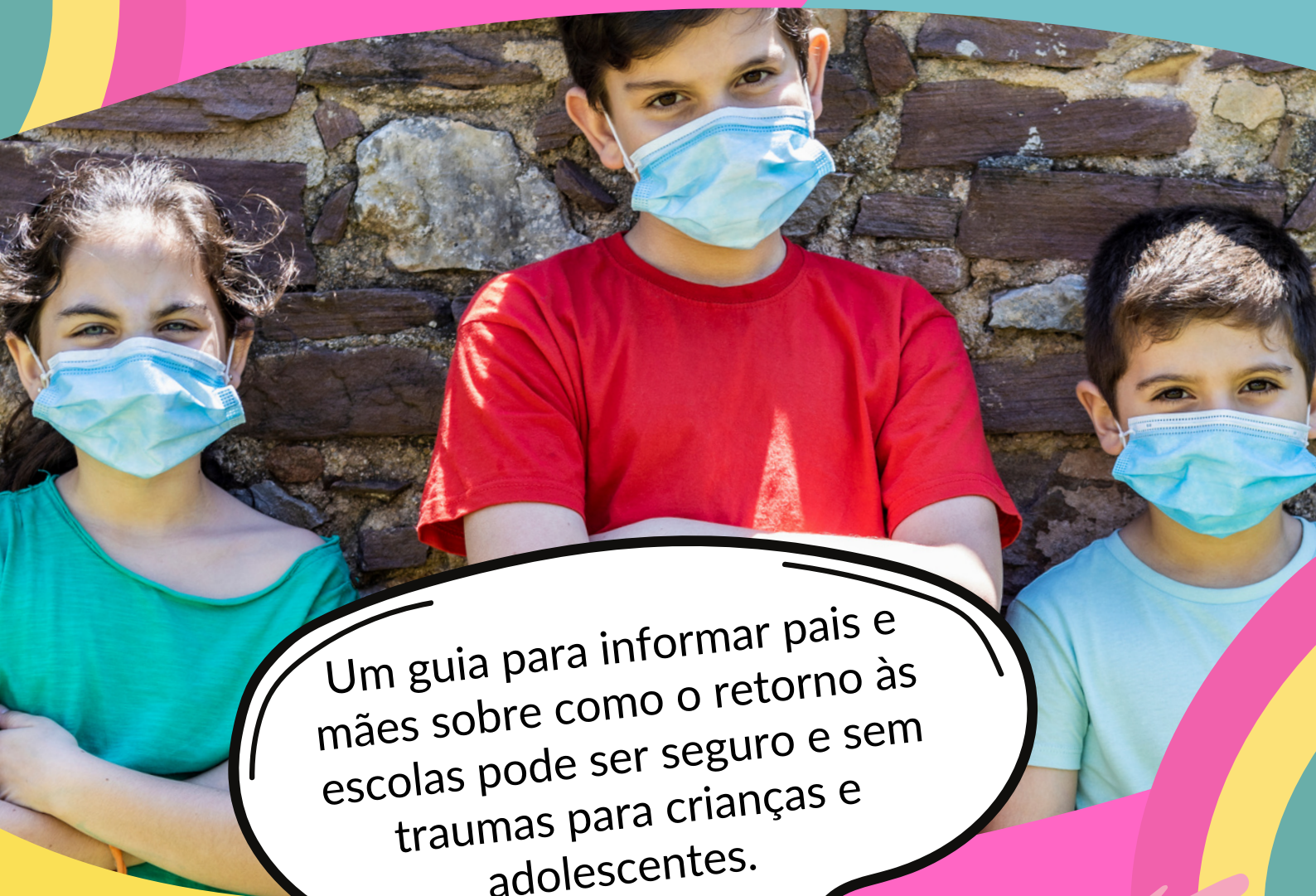
VOLTA ÀS AULAS NA PANDEMIA

Segurança se aprende em família!

Um guia para informar pais e mães sobre como o retorno às escolas pode ser seguro e sem traumas para crianças e adolescentes.

eu, mãe

Contextualizando...

Em março de 2020, com a chegada da COVID-19 ao Brasil, os governos anunciaram a suspensão temporária das atividades educacionais presenciais em todo o país. Naquele momento, quando ainda não se sabia como o novo coronavírus afetaria as crianças, aquela medida foi necessária.

No entanto, com o passar dos meses, descobriu-se que a COVID não é agressiva para o público infanto-juvenil como é para idosos e pesoas com comorbidades. Hoje, 15 meses após o início da pandemia, o número de óbitos de crianças e adolescentes menores de 18 anos equivale a menos de 1% do total de mortes registrados no Brasil em função da doença.

Também já se sabe, a partir de estudos científicos publicados nas mais importantes e respeitadas revistas médicas do mundo, que crianças e adolescentes se contaminam menos e têm um potencial menor de transmissão da COVID.

Assim sendo, vários países do mundo começaram a reabrir as escolas utilizando-se, nestes ambientes, dos mesmos protocolos sanitários que permitiram a reabertura de comércios, de empresas, de indústrias e até de bares, restaurantes e locais destinados a eventos. Quais protocolos são esses? Basicamente distanciamento, uso de máscara e higienização das mãos.

Em muitos países já há o entendimento sobre a essencialidade da educação e do baixo risco que as escolas representam para a disseminação da COVID-19. Entre eles estão Estados Unidos, Reino Unido, Austrália, Israel, França, Itália, Paquistão, Marrocos, Sudão do Sul e Angola.

No Brasil, entretanto, ainda há cerca de 5 milhões de crianças sem qualquer acesso a atividades educacionais, sejam elas remotas ou presenciais. A evasão escolar, que já era um problema no país, vem se agravando. E mesmo onde as prefeituras já autorizaram a reabertura das escolas, muitas famílias ainda têm medo de enviar seus filhos por desconhecerem os fatores que atestam a segurança do ambiente escolar.

Veja no fim deste e-book, uma lista de links para palestras e lives que promovemos com especialistas em saúde infantil que comprovam isso!

Ao longo desses últimos 16 meses, vimos crescer os casos de violência doméstica, abuso sexual, violência física e psicológica e também de transtornos mentais e emocionais em crianças e adolescentes. Muitos deles sentiram a dor da perda de pessoas amadas, a falta dos colegas, a solidão do isolamento, mas também o medo do vírus, do adoecimento e da morte.

Sem entrar no mérito da politização da pandemia, neste material, vamos nos ater a fatos para que, caso você decida que está na hora de mandar seu filho de volta para a escola, que essa transição seja feita de maneira mais leve, sem traumas e inseguranças.

Este material foi preparado com carinho e, sobretudo, responsabilidade. Nosso único objetivo é dar subsídios para que você possa, caso julgue possível e necessário, trabalhar essa fase de readaptação do seu filho ao ambiente escolar. Sim, porque depois de 16 meses, pisar na escola novamente será como a primeira vez.

Quem somos...

Carolina Alessandra

@carol.criandojuntos

Psicóloga, psicopedagoga, coach parental. Idealizadora dos projetos "Criando Juntos" e "Mães Recém Nascidas", que levam acolhimento e segurança para pais e mães que enfrentam conflitos na criação de seus filhos.

Carol Mendes

@mendescarol

Jornalista, especialista em Comunicação e Saúde, criadora do projeto "Eu, mãe" que usa as redes sociais e outras ferramentas de mídia para levar conhecimento e informação ao público materno.

Escola é lugar de...

A escola não é só lugar de aprendizagem, é espaço de socialização e de construção de personalidade. Em casa, o mundo é apresentado à criança pela família, e através do olhar desses pais a criança vai enxergando o mundo e "colecionando" impressões que formarão sua personalidade, como pequenas pecinhas de lego que juntas formam um objeto. É como se fosse um ambiente controlado, onde cada detalhe dessa criança é percebido e regulado pelo olhar dos pais. Já na escola, talvez pela primeira vez na vida, o olhar já não tem mais o foco de "construir uma pessoa" (isso é projeto da família e já se encontra em andamento).

O olhar do professor tem foco na relação dessa criança com o saber, com a construção do conhecimento e com a inserção dessa criança no meio social, respeitando suas diferenças individuais em seu modo de ser e de conviver, ao mesmo tempo em que estimula sua socialização. E o que isso significa em termos práticos? Que a criança sai de um olhar focado nela, para um olhar em que ela é parte de uma turma. Já não precisa mais se preocupar em buscar o olhar aprovador (ou reprovador) de algum familiar o tempo todo, e passa a viver a liberdade de ousar experimentar mais livremente "ser" quem ela é.

Essa é a diferença primordial do aprendizado que se dá em casa para o aprendizado que se dá na escola, mesmo que os pais sejam tão competentes na tarefa de ensinar conteúdos quanto os professores. Na escola, a criança é “um” aluno. Em casa, a criança é “o” filho. Na escola, a criança tem a oportunidade de integrar aprendizado e experiência. Em casa, ele tem que integrar aprendizados e afetos. E o afeto interfere na experiência. Tanto a falta, quanto o excesso.

E o que aconteceu com nossas crianças quando a escola foi transferida para dentro de casa? Foi necessário ressignificar. Para alguns esse processo foi mais leve, mais fácil. Mas para a grande maioria das famílias foi um processo desafiador, angustiante, e que até hoje, mais de um ano depois, ainda interfere negativamente na relação da criança com a construção do conhecimento.

E como será agora, que o caminho oposto precisa ser feito? É necessário ressignificar novamente! Não apenas voltar a ser como era antes, pois a instituição escolar de outrora já não é a mesma. Inúmeras variáveis modificaram todo o cenário educacional, e vai ser necessário construir o que será o tão falado “novo normal”...

Algumas cidades já estão possibilitando esse retorno e, como tudo que é novo, ele traz consigo muitas angústias e questionamentos para as crianças, e principalmente para os pais, que passam a se questionar se os benefícios para a criança superam seu medo de não protegê-la o suficiente.

Todos os medos são legítimos porque nos sufocam, tiram o nosso chão. Mas devemos sempre nos questionar se eles são reais, ou são fruto da nossa ilusão de pais de tentar controlar o incontrolável, que acaba por proteger os filhos até mesmo da liberdade e autonomia necessárias para o desenvolvimento.

Você se lembra da ansiedade que envolveu a escolha da primeira escola de seu filho? A decisão de retornar às aulas sem que a pandemia ainda não tenha terminado é ainda mais angustiante, por isso deve ser bem estudada e levar em consideração o nível de preparo da instituição que a criança irá freqüentar, a situação da sua cidade e a avaliação do médico da criança, principalmente em casos em que o isolamento total se fez necessário. **Por isso, essa deve ser uma decisão de cada família, em seu contexto específico**, com base no que é melhor para a criança: preservá-la no isolamento ou priorizar seu desenvolvimento? Não há resposta certa nem errada, há sim o que é a melhor decisão para cada criança.

Para o meu filho, é hora de voltar?

É importante que os pais procurem saber como a escola está preparada e as modificações que foram feitas para tornar o ambiente mais seguro. Aproveite para informar à professora da turma ou à coordenadora como a criança está em relação ao retorno, suas questões emocionais e comportamentais, inclusive situações específicas, como luto na família, ansiedade ou tristeza excessivas. Isso irá ajudar a equipe a compreendê-la melhor nessa readaptação.

Nas famílias que decidirem que essa volta ainda não é possível, é necessário comunicar à criança com acolhimento e sensibilidade o motivo pelo qual ela ainda não voltará ao presencial, mesmo com alguns colegas voltando. Por isso é importante essa decisão estar bem clara para a família para que a criança possa sentir a essa genuína necessidade nos argumentos dos pais. Toda criança deve conhecer sua verdade, e saber o motivo pelo qual ela está permanecendo em casa é uma necessidade.

Para as famílias que decidirem que é hora de voltar, há ainda um caminho a percorrer. E quanto mais tempo as crianças continuarem afastadas da escola, mais longo ele poderá se tornar. Algumas crianças se mostrarão extremamente felizes com a possibilidade da volta, mas o que as espera no primeiro dia de aula é diferente da imagem que elas guardam com tanto carinho. Mas podemos diminuir muito o impacto dessa mudança se soubermos planejar essa volta junto com as crianças, com carinho e cuidado.

Comunicando e acolhendo

Antes de comunicar a decisão à criança, é necessário um momento com os adultos da família (inclusive os familiares próximos e rede de apoio). Os adultos têm que entender que essa decisão cabe exclusivamente aos pais, e que nunca devem questionar essa decisão na presença da criança. Essa decisão pode dividir opiniões, mas peça aos adultos para manterem suas sugestões e ponderações sobre esse assunto restrita às conversas entre adultos. A criança deve se sentir segura de que seus responsáveis são capazes de decidir o que é melhor para ela.

Nas famílias que estão decididas a retornar, a próxima etapa é conversar abertamente com seu filho, mesmo com os pequenos. Depois de muito tempo dizendo ao filho que é perigoso sair de casa, ele tem que entender primeiro que o perigo ainda existe, mas que os pais confiam que agora ele é capaz de seguir os protocolos que o manterão protegido. A criança precisa entender que é seguro se ela seguir os protocolos e isso a fará sentir orgulho de ser responsável pela sua proteção. Crianças e adolescentes normalmente têm um senso de responsabilidade social muito presente, então também é importante ensiná-los que, se cuidando, eles também estão cuidando de quem está próximo a eles.

Conte à criança, com segurança e entusiasmo, as modificações que a escola fez para garantir a segurança dela e relembre os motivos de ela estar voltando, para que ela entenda a importância desse retorno para toda a família. Provavelmente a criança demonstrará preocupação com o risco de se contaminar, mas a segurança dos pais será capaz de transformar essa preocupação em confiança em si mesma, na família e na escola.

Os pais que ainda não criaram o hábito em seus filhos de higienizar corretamente as mãos e usar máscara, precisam incorporar esses hábitos à rotina dos filhos. Fazer testes de quais modelos de máscaras ficam mais confortáveis e acostumar (dos pequenos aos adolescentes) a ficar um período maior de tempo com as máscaras , inclusive estudar e brincar com elas.

Para as crianças (e até mesmo alguns adultos) é difícil visualizar a qual distância devem ficar de outras pessoas, então procure maneiras de ajudar seus filhos a desenvolver essa noção de distância. Mostre vídeos na internet que demonstram o alcance das gotículas no ar , reforçando a importância do uso da máscara e do distanciamento.

Ao separar, junto com a criança, o material que ele precisará nas aulas presenciais, o uniforme, a lancheira, faça com que este se torne um momento que a ajude a elaborar seus sentimentos. É nessa hora que as emoções começam a aflorar, inclusive as suas também. Mostre que você compreende a mistura de sensações que ela está experimentando e que ela pode contar sempre com você.

Explique que o lanche e materiais escolares não podem mais ser compartilhados e peça para que ela faça seu lanche sem conversar e coloque a máscara assim que terminar de comer. Alerte sobre a importância do distanciamento e de substituir os abraços por novas formas de cumprimentar. O importante é que isso seja feito com sensibilidade, evitando parecer uma aula ou um sermão. Incentive seu filho a ser protagonista desta história, ensinando os coleguinhas através do exemplo.

Vivendo o "novo normal"

Mesmo quem nunca chorou em um primeiro dia de aula pode sentir insegurança. Se seu filho chorar ou se recusar a entrar na escola, acolha-o como você acolheria em um primeiro dia de aula comum. **Por mais que você sinta culpa por esse "sofrimento", aprender a lidar com a separação e as emoções intensas que a acompanham é muito importante para o desenvolvimento emocional infantil.** Lembre-o da importância dele estar ali e não se demore na despedida. Se isso te tranqüilizar, dê um telefonema para a escola pedindo que você seja comunicado caso a ansiedade da criança esteja fora do normal. As boas escolas normalmente têm profissionais capazes de identificar essas situações para comunicar aos pais.

Assim como cada criança reagiu de forma diferente às mudanças que a pandemia nos trouxe, é impossível prever como seu filho irá se adaptar á essa nova etapa. **Crie um ambiente de apoio e conexão e aproveite para fazer disso o "novo normal" da sua família.** Esteja aberto a responder todas as perguntas e deixe que as crianças e adolescentes expressem seus sentimentos, ajudando-os a organizá-los, e não a escondê-los, pois é normal sentir-se confuso, frustrado, triste ou ansioso neste momento.

Estabeleça uma rotina com horários, reservando tempo para diversão e descanso. Reserve um tempinho para estar a família reunida, pois é nesse momento que as melhores conversas e trocas de sentimentos acontecem.

Apesar de todo o empenho das famílias neste tempo de aulas remotas, muitas crianças e adolescentes apresentarão defasagens de aprendizagem. Esse fato já é esperado pelas escolas e estas já estão se preparando para suprir essa demanda. O que os alunos mais precisarão neste momento, independente da idade, é de apoio das famílias quando as dificuldades surgirem. Não é o momento de procurar culpados, mas sim de calma, persistência e foco para se dedicarem a um programa complementar de aulas ou atividades sugeridos pela escola. Procure se informar com o setor pedagógico da escola quais as prioridades no momento e qual caminho seguir.

Se após a volta à escola você perceber que não valeu a pena a experiência, é possível sim voltar atrás. Não há certo nem errado, e nesse momento cada família deve levar em consideração as suas necessidades. Seja honesto com a criança, dizendo os motivos da sua nova decisão. Você pode inclusive criar os critérios de "ondas" para sua família, mostrando de forma lúdica quais as variáveis que permitem sua família voltar a frequentar não só o ambiente escolar, mas também todos os outros ambientes. É estudar o cenário do momento e reavaliar semana a semana, sem culpa.

A qualquer momento do processo, se vocês sentirem que a situação emocional está fugindo do controle, procurem ajuda psicológica. Além da psicoterapia, existem opções de orientação de pais, plantão psicológico e também grupos terapêuticos com famílias que pensam da mesma forma que você e passam por situações semelhantes. Lembrem-se que a família é um todo que, se uma das partes não está bem, afeta psicologicamente todas as outras.

Quer saber mais?

Então se liga no conteúdo que estamos há meses preparando para você!

Lives

Reflexos do fechamento das escolas para o neurodesenvolvimento infanto-juvenil
Dr. Angelo Rezende - Neurologista da infância e adolescência

Fechamento das escolas e os danos neurológicos para crianças e adolescentes
Dra. Susana Satuf - Neuropediatra

O que a ciência já nos ensinou sobre a COVID em crianças?
Dra. Carolina Capuruço - Médica pediatra, cardiologista e intensivista

Podcasts

Covid em crianças no contexto da reabertura das escolas
Dr. Rubens Cat - Médico pediatra e coordenador do HCPR

Consequências do isolamento para a saúde mental das crianças
Dra. Susana Satuf - Neuropediatra e Dr. Walter Camargos - Psiquiatra da Infância

Infecções pediátricas por causas respiratórias. É COVID?
Dra. Juliana Hoene - Médica pediatra e pneumologista

Palestras

Direitos das Crianças e Adolescentes e o papel de proteção da escola
Dr. Paulo Cézar Ferreira da Silva - Promotor de Justiça do Ministério Público de MG.

COVID em crianças e na escola
Dra. Carolina Capuruço - Médica pediatra, cardiologista e intensivista

Protocolos para reabertura das escolas
Dra. Tânia Marcial - Médica epidemiologista da Sec. Estado da Saúde de MG.

Ainda precisa de ajuda?

Não se assuste se, mesmo depois de consumir todo o nosso conteúdo, você ainda estiver com medo. Vivemos tempos de muita insegurança, então isso é para lá de normal.

Você não precisa se sentir um peixe fora d'água se pensar diferente da maioria das pessoas e nós também não estamos aqui para te fazer mudar de opinião. Lembre-se que o nosso trabalho é feito para garantir que você, mãe, se sinta acolhida, protegida, compreendida, em todas as suas particularidades.

Caso você ainda considere que precisa de ajuda (para você, para seus filhos ou para lidar com o julgamento da sua família), conheça alguns dos nossos programas e escolha o que mais se encaixar à sua necessidade.

Você não está e jamais precisará estar sozinha. Busque a sua tribo, insira-se na sua comunidade. E não se esqueça que com nossos projetos, o que buscamos é uma maternidade mais leve, mais consciente e livre de julgamentos.

Precisando, estamos aqui para você!